

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель СПДС «Солнышко»

Л.Г.Жирнова

Меню на пятницу 13.01.2023 для питания детей от (от 1.5 до 3-х лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|--------------------------|---|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Каша ячневая молочная | 150 | 5.27 | 8.51 | 11.66 | 192.76 | 99 |
| | Кофейный напиток | 180 | 3.6 | 3.6 | 18.69 | 119.7 | 45 |
| | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/10 | 4.38 | 7.7 | 9.24 | 125.6 | 125 |
| Итого за завтрак | | 356 | 13.25 | 19.81 | 39.59 | 438.06 | |
| Итого за 2-й завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | - | 15.15 | 64 | |
| Итого за 2-й завтрак | | 150 | 0.75 | - | 15.15 | 64 | |
| Обед | Салат из огурцов и помидоров | 40 | 0.39 | 3.03 | 1.55 | 34.82 | 7 |
| | Суп с мучными клёцками | 200 | 6.305 | 9.63 | 17.296 | 177.16 | 37 |
| | Голубцы любительские | 180 | 13.12 | 12.57 | 8.26 | 198.47 | 160 |
| | Компот из Сухофруктов «С» Витаминизация | 150 | 0.23 | 0.01 | 18.28 | 75.57 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94 | 122 |
| Итого за обед | | 610 | 23.085 | 25.56 | 65.066 | 580.02 | |
| Плотный полдник | Салат «зимний» | 40 | 0.86 | 3.09 | 5.47 | 52.43 | 9 |
| | Котлета рыбная паровая | 70 | 7.344 | 2.456 | 7.884 | 81.048 | 66 |
| | Печенье сахарное | 30 | 2.25 | 2.94 | 22.32 | 125.1 | 604 |
| | Компот из яблок и лимонов | 150 | 0.19 | 0.16 | 19.01 | 78.23 | 523 |
| Итого за плотный полдник | | 290 | 10.644 | 8.646 | 54.684 | 336.808 | |
| Итого за день | | 1406 | 47.729 | 54.016 | 174.49 | 1418.888 | |

Меню для питания детей от (от 3-х лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 | Каша ячневая молочная | 200 | 6.24 | 10.03 | 13.98 | 231.83 | 99 |
| | Кофейный напиток | 200 | 4.8 | 4.8 | 24.92 | 159.56 | 45 |
| | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 25/7/15 | 6.47 | 11.38 | 13.66 | 185.7 | 125 |
| Итого за завтрак | | 447 | 17.51 | 26.21 | 52.56 | 577.09 | |
| Итого за 2-й завтрак | Сок фруктовый | 180 | 0.90 | - | 18.18 | 76 | |
| Итого за 2-й завтрак | | 180 | 0.90 | - | 18.18 | 76 | |
| Обед | Салат из огурцов и помидоров | 60 | 0.57 | 4.03 | 2.46 | 48.12 | 7 |

| | | | | | | | |
|--------------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| | Суп с мучными клёцками | 250 | 8.075 | 12.9 | 24.124 | 239.54 | 37 |
| | Голубцы любительские | 220 | 15.4 | 16.01 | 9.56 | 243.64 | 160 |
| | Компот из Сухофруктов «С» Витаминизация | 200 | 0.31 | 0.01 | 24.37 | 96.76 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.5 | 141 | 122 |
| Итого за обед | | 790 | 28.155 | 33.35 | 85.114 | 745.56 | |
| плотный завтрак | Салат «зимний» | 60 | 1.2 | 4.12 | 7.63 | 71.48 | 9 |
| | Котлета рыбная паровая | 70 | 7.344 | 2.456 | 7.884 | 81.048 | 66 |
| | Печенье сахарное | 50 | 3.75 | 4.9 | 37.2 | 208.5 | 604 |
| | Компот из яблок и лимонов | 200 | 0.25 | 0.21 | 25.35 | 104.3 | 523 |
| Итого за завтрак | | 380 | 12.544 | 11.686 | 78.064 | 465.328 | |
| Итого за день | | 1797 | 59.109 | 71.246 | 233.918 | 1863.978 | |

Вал. Л.Г.Валеева
Привалова Т.Н.Привалова